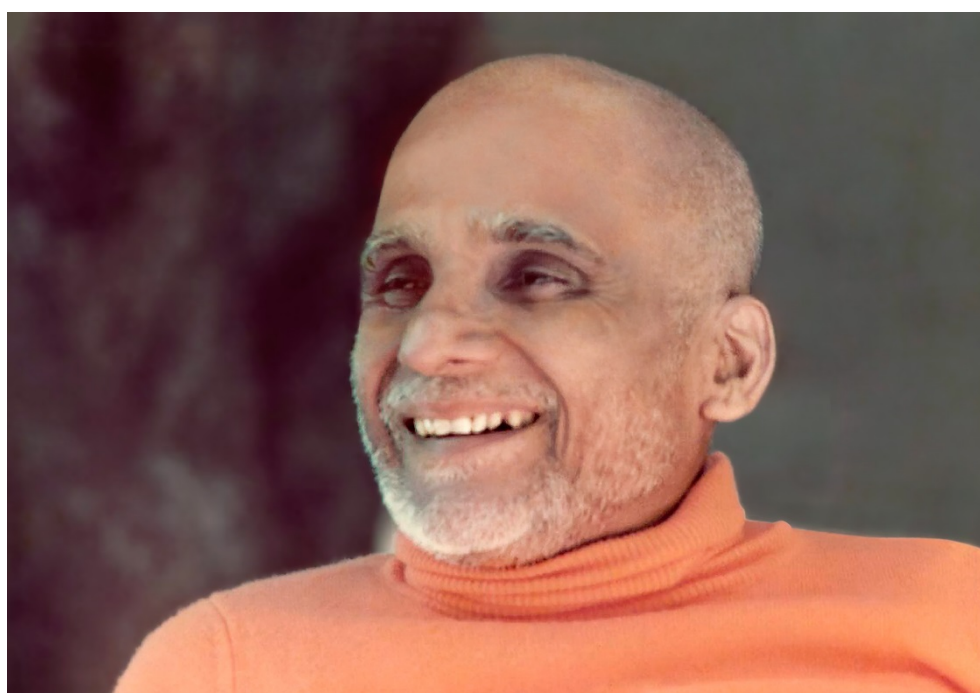


夢を見ている個人と 目覚めている個人の関係の分析

An Analysis of the Relationship Between the
Dreaming Individual and the Waking Individual

2020/4/25 版



スワミ・クリシュナンダ 著

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

ウェブサイト: <http://www.swami-krishnananda.org>

ヨーガの瞑想と呼ばれる心の集中は、夢を見ている人が自身の目覚めた意識に心を集中させることに似ている。霊の道を歩む求道者は、夢を見るという体験の構造について少し知っておく必要がある。誰が目覚めていて誰が夢を見ているのか？私たちは毎日体験するこの興味深い現象について深く考えることもなく、分かったつもりになっている。昨夜夢を見て今は目覚めている。何も複雑なことはない。しかし、それは非常に複雑なのだ。私たちの存在の構造全体あるいは存在の秘密が、この目覚めと夢を見ている状態との関係に關与しているのだ。

そして、これが正に神と人間との関係なのだ。目を覚ましていて心と夢を見ている心の関係は何なのか。両者はどう関係しているのか。それが神と私たち一人一人との関係なのだ。私たちと神との関係は途方もなく計り知れない。私たちには決して理解することができない。私たちには、どのようにして同一の心が目覚めているときに経験する世界と構造的に大きく異なる世界を夢見ることができるのかも理解できないからだ。

夢を見ている状態と目覚めている状態の違いは何なのか。二つの状態を通して、そこには同じ人が存在している。だから「私は寝て、夢を見、今は起きている」と言えるのだ。しかし、実際に夢を見たのは誰なのか。目覚めている心が夢を見ているとは言えない。それでは自己矛盾することになる。目覚めている状態と夢を見ている状態が同時に生じることはないので、今目覚めている状態の心が夢を見ている心だと考えることはできない。一方の状態であるとき、もう一方の状態はなくなる。なので、目覚めている意識そのものが夢を見ているとは言えない。では誰が夢を見ているのか。

誰もこの問題について考えることはない。この世界が私たちを巻き込み惑わす力は強く、そのような疑問を起こさせないからだ。それは手品師に、「どうやって手から小鳥が出てきたのか」と聞くようなものだ。手品師が握りしめた手を振って開くと、そこから小鳥が飛び出す。どこから小鳥が来たのかと聞いても、決して答えを得ることはできない。分かっているのは、何もなかった手の中から小鳥が飛び出したということだけで、どのようにしてそこから飛び出してきたのかは分からない。

しかし、この問題は導師^{グル}や先生に聞かなくとも自分自身に問いかければ分かることだ。静かに座って、目が覚めていることを確認する。そして自問するのだ。「自分は目覚めているのか。それとも疑問の余地があるのか。今目覚めていることは確かなのか。本当に自分は目覚めているのか」。このように自問すると疑念が生じてくる。「このような

質問をするということは、何か不確かな要素があるのではないのか」。そう思えてくるのだ。

次に「どうして今自分が目覚めていると言い切れるのか？」と質問してみるのだ。今の自分が目覚めている状態にあるという証拠はあるのかね。証拠はない。証拠となるものはすべて、あなたが自分は目覚めているという確信を持ち、目覚めていることについて疑いの余地がなくなってから生じるからだ。それ自体が疑われれば、証拠というものはありえなくなってしまう。なので私たちは特定のことは疑問の余地がないと考える。「自分は目覚めている。決まっている。『自分は目覚めているのか』と自分に聞くわけにはいかない。それとも『自分は目覚めていますか』と他人に聞かなければならないのか」。だれもそのような質問をする勇気はない。目覚めている人が、自分は目覚めていますかなどと聞けば嘲笑されるのが目に見えているからだ。

よろしい。今の自分が目覚めていて、そのことに納得しているとしよう。しかし、あなたは夢を見ることがあるだろう。眠りにつこうとするとき、夢と呼ばれる状態になることがある。時間と空間および物体から成る大きな世界を認識するようになるのだ。次のような質問をしてみるのだ。「だれが時間、空間、客観性を持つこの広大な夢の世界を見ているのか」。「私が夢を見ているのだから、私が時間、空間、物体を認識しているのだ」と軽率でもっともらしい答えをしてはいけない。それは目覚めた意識の観点での答えであるから正しい答えではない。「夢の中で時空世界を見たのは私である」というのは論理的に完全な答えではないのだ。

目覚めている心が夢の世界を見ていると考えることはできないという話はすでにした。そこには何か夢を見ている心、つまり夢の中で夢を見る者という立場を取るための個体になるための、目覚めた心よりも希薄な心的活動があると考える必要がある。

目覚めているときの世界は目覚めている心によって知覚されている。目覚めている心が外の世界を見るためには、ある種の居場所、個性性、肉体的存在を必要とする。見る人、知覚する人がいなければ、知覚される世界は存在しない。夢の世界においても同様のことが起きていることは皆知っている。しかし理解しがたいのは、実際にこの夢の世界の時空および外在性を見ているのは誰なのかということだ。目覚めている心ではないことは確かだ。夢の世界に入るとき、知覚プロセスに私たちには理解できない変化が起きる。

夢に陥るのは瞬く間のことであるため、どのようにして夢の状態になるのかは誰にも分からない。私たちが何か間違いを犯すとき、後にそれを後悔することになったとしても突然に起きるものだ。何日も前から理詰めでもどのように間違いをしようか、あるいはどのようにして癩癩を起そうかとは考えない。理屈を超えたところで突然起こることだ。

しかし、夢の世界で実際に私たちに何が起こっているのかを知る必要がある。夢の中では、個体としての人格が言わば人工的に作られていると言える。なぜ人工的と言うかという、夢の中の人格は目覚めているときの人格とは区別できるからであり、夢の中で新たに作られた個体の存在が外の世界という状況を作り出すからだ。夢の世界全体が、私たちが目覚めている意識だと考えているものの構造に必然的に含まれる。

夢の世界全体が私たちの頭の中、目覚めた心の中にあるのではないのか。目覚めた心はどこにあるのか。たった今私たちの心はどこに位置しているのか。心理学者は心の位置についてもさまざまな意見を持っている。心臓にあるという者、喉にあるという者、眉間にある、あるいは大脳、小脳にあるという者もいる。しかし、私たちが心と呼んでいる思考する力は、夢の中でどのようにして自身を広大な時空間の世界に転変させて、その世界を知覚するようになるのか。そのためには目覚めているときの個人とは区別できる、劇を演じる役者のような想像上の個人を装わなければならない。

二つの異質の体験を同時にすることはできないため、夢の世界を夢見ているのは目覚めている個人ではない。目が覚めているときに同時に夢を見ることはできない。この、夢を見ている個人と目覚めている個人の関係の分析はヨーガの瞑想をするうえでのヒントを与えてくれる。ヨーガは主として神を瞑想することであると私たちは言う。しかし、神の存在を考えると、神が存在している場所を完全に理解できた者は誰もいない。神の存在を考えると、心にはさまざまな考えが生じる。

この困難を克服するためにはどうすればよいのか。想像力を十分に働かせて、今あなたは夢の世界を見ているのだと想像してみなさい。この世界すべてが夢の世界であり、自分は夢を見ている個人だと。その夢を見ている個人が、夢を見ている自分自身のみならず時空世界全体を包含する意識へと目覚めるのだ。それが目覚めている心だ。

そして、それが神と呼ばれるものなのだ。神と私たち個人との関係を理解するのは、それほど難しいことではない。多くの経典を読んで頭を悩ます必要もない。夢を見ている個人と目覚めている個人との興味深い関係が、人と神との興味深い関係でもあるのだ。

そして、この関係を意識する実践を通して、私たちに実際に何が起きているのか気づくようになるのがヨーガの瞑想である。

皆この意味が理解できるだろうか。もう一度言う。目の前の世界が夢の世界だと想像するのだ。私たちはこの夢の世界を見る者としてこの夢の世界の中にいる。以前の講義で、見る者と見られる世界の関係を理解することに時間を費やした。知覚される世界は知覚する者と関係しており、その逆もまた同様である。世界は私たちと本質的なつながりを持つことなく完全に私たちから分離しているのではないが、これはこの目覚めているときの世界に限られたことではなく、夢の世界にも当てはまることだ。この世界の出来事がこの世界に存在している私たち個人と物理的、心理的、社会的等、さまざまなつながりを持っているように、夢の世界に存在している物すべてが夢を見ている個人とつながっている。

ではどのようにして神、創造主を瞑想すればよいのか。創造主である神とは、この夢の世界を創造する目覚めた意識のことだ。神はどこに鎮座しているのか。どれほど遠くにいるのか。誰もこのようなことを考えたことがあるはずだ。神はどのくらい離れたところにいるのか。神と私たちとの距離は、目覚めた心と夢を見る心との距離と同じである。夢を見ている個人と目覚めている個人との間にどれくらいの距離があるのか各人が考えてみるとよい。確かにそこには何らかの距離があるが、時間や空間的距離のように測定できるものではない。死と転生との距離のようなものだ。今の自分ではなくなり何か別のものになるという、想像することもできない自己変容なのだ。

どれほど死と転生について考えてもこの現象を理解することができないように、私たちが夢から目覚めて夢の世界が完全に無くなってしまふときに何が起きているのかを理解することはできない。夢の世界はどこに消えてしまったのか。夢から目覚めている今、私たちの目前に夢の世界はない。目が覚めている今、広大な夢の世界に存在していた山や川、人々、人類全体はいったいどこにいったってしまったのか。夢の中の世界は究極的にはネガティブな意味で消え去るのではない。時空間に存在する外界は、その夢の世界を認識するために必要な個人とともに、より大きな心に吸収されたのだ。

あなたが夢を見ているときに、目覚めている意識の世界というものに目覚めたいとしたらどうすればよいのか。これは心による離れ業だ。今夢を見ていて、その夢から目覚めたいと考えている状況を思い浮かべてみるのだ。理論上の話だと考えてはいけない。実際に起きていることであり、あなたがこの世を去るときに再び起こることなのだ。夢の

中で夢から目覚めたいと思っている人の状況に自分を置いてみなさい。「目覚める」とはどういう意味なのか。自分が見ているこの世界を何とかしなければならない。目覚めるためには、この世界で何らかの対処をしなければならない。目覚めた意識に到達するためには、この夢の世界で何をすればよいのか。

知覚される世界は知覚する者に関係していると先ほど言った。あなたが目覚めた意識になるとき、夢の世界をどこか遠くに置き去りにしてくるわけではなく、目覚めるとは、あなたが見ている世界すべてを目覚めさせることになるのだ。あなたが作り出した夢の世界は、目覚めと同時に目覚めた心に溶け去ったのだ。これがヨーガの瞑想で達成しようとしていることだ。これこそが普遍的意識、神の意識に個性性を溶かし去る技法なのだ。

夢を見続けなくするには、夢の中でどのような方法をとらねばならないのか。夢の世界の原因となっている夢を見るための能力を抑制しなければならない。夢を見るための能力とは何か。それは夢の世界を見るための目であり、夢の世界で音を聞くための耳等である。皆がよく知っている五つの感覚が、世界を知覚するという楽しみに活発に関わることを許してはならない。

夢を見ている人の意識は目覚めているときと同様に、夢の世界の物を見ている目の意識と共にあり、見ている物と関係している。私たちが夢の中で見る物、外に夢の世界を見るための媒介である視覚の目、これらはすべて互いに深く関わり合っており、それぞれを分けて考えることはできない。

私たちは目覚めを待ち望んでいる。「夢を見続けたくはない。現実の世界に目覚めたい」。しかし、実際のところ「現実の世界」とはどういう意味なのか。それは現在の知覚プロセスを完全に否定するものだ。そうでなければ、夢の経験世界も現実でしかない。夢を見ている人が目覚める必要はないし、一生夢を見ていればよいではないか。何が問題なのか。夢を見ている間は夢の世界もまた現実だ。夢のなかで生きて、食べたり、飲んだり、眠ったりするなど、何でもすることが可能だ。それなのに夢から目覚めたいと望むのはなぜなのか。それは夢の世界が幻影だということを直感するからだ。夢の世界は幻想でしかない。完全に非現実的なものだ。いわゆる目覚めた意識になるためには、意識自身が再編されなければならない。

夢を見ている時にも、それを意識している状態を思い浮かべることができたなら、この苦境から抜け出すことが可能となる。夢を見ているが自分が夢を見ていることに気づいていない人たちが束縛された魂だと言われている。夢を見ているが自分が夢を見ていると知っている人たちが哲学者や聖賢だ。彼らもまた夢を見ている。哲学者や聖人、賢人もこの世界を見ているが、夢の世界として見ている。もう一方の束縛されている人たちは、自分が夢を見ていることを知らない。夢を見ていてそれが夢だと気づけない。夢の世界が唯一の現実なのだ。

この世界の人たちも同様であり、この世界を超えるものについて何も気づいていない。この世界がすべてであり、そのことに何も問題は無いと考えている。この世界の現実がすべてであり、この世界を超える目覚めた意識などないという間違った確信は適切に取り組みなければならない問題だ。そのためにヨーガの瞑想を実践するのだ。

したがって、瞑想プロセスとは、この世界は夢の世界であるということを強く心に思い浮かべることである。そして夢を見ることを可能にしている夢の感覚器官の活動を制する必要がある。実質的に感覚器官を抑制することと同じである自制が、より高い意識のレベルに心を集中させるというヨーガの瞑想の一方法における前提条件となる。

瞑想には多くの方法がある。今日はその中の一つ、夢を見ている意識を目覚めている意識に変える方法について説明している。この方法を実践するためには、この世界が夢であることを常に意識していなくてはならない。この世界を実在の世界だととらえてはいけない。無執着というかたちの最大の警戒心が必要とされる。感覚器官がその対象物に引きつけられるということは、それらの対象物に結びつくということだ。油断のない心は、感覚器官がその対象と結びつくことを抑制することで五感の対象物に注意を向けなくなる。執着がなくなるのだ。この分析する心は世界の事物に執着することがなくなる。執着とはこの世界に巻き込まれることであり、それが目覚めを妨げるのだ。

もしこの努力が功を奏せず、夢の世界、いわゆる知覚世界における感覚器官を完全に制することに成功することなく死を迎えたとしたらどうなるだろう。その後どうなるのか。死んだのだから夢の世界も消滅するのだろうとあなたは考えるかもしれない。そうはならない。肉体は死んでも夢の世界を映し出したいという心の衝動は死んでいない。それが転生するのだ。

その満たされず、抑制されていない衝動には、夢の感覚器官の働きによって夢の世界を作り出し、自身を具象化する性質があり、それが想像された時空におけるどこかの場所の中心となり、肉体から分離したことで中断された前世における夢の経験を再び経験するのに適した姿、私たちが体と呼ぶものを作って転生するのだ。

よって死によって解脱することはなく束縛が続く。この誤った知覚という地獄で生き続けるために何千回と輪廻転生を繰り返したくなかったら、日々真剣に努力しなければならない。それにはまず、感覚器官がその対象に引き付けられないようにしなければならない。

テレビや映画ばかり見ているようではだめだ。夢の世界でしかないのだから、そのような願望は抑制されなければならない。同様に、美しく聞こえる音や旋律を聞きたいという願望、美味しいものを食べたいという願望、柔らかく心地よいものに触れたいという願望など、自我意識が持つさまざまな願望をすべて抑制し、より高次の現実、私たちの自身のより高次の自己である神、創造主、絶対的存在に意識を集中する意志に集約するのだ。

目覚めている心と夢を見ている心が調和の取れた関係にないと、目覚めた心が夢を見ている心の敵のような影響を与えることになる。夢を見ている心は、目覚めている心を作り出した存在^{もの}でしかないからだ。したがって、目覚めている心の法則が夢の世界でも働く。同じように、宇宙心の法則がこの経験世界でのプロセス全体で働いているのだ。

このような考えを心に持ち続けることは難しい。ヨーガ・ヴァシスタやガウダパーダの『マードゥーキャ・カーリカー』などの書では、完全なる論理性をもった分析により、この感覚世界における私たちの宿命が語られている。この世界を楽しむことはできない。夢の世界の中での楽しみは愚かなものでしかなく、この世界を楽しむ人間は愚かな人間だと言わざるを得ない。ムンダカ・ウパニシャッドに二羽の鳥の話がでてくるが、輪廻の実を食べ続けている方の鳥が象徴している、夢を見ている低次の自我を引き上げる、より高次の真我の観点ではこう結論せざるを得ない。

この宇宙の木、創造世界という木に二羽の鳥が止まっている。そのうちの一羽はただ静かに止まっており、木になっている実に興味を示さない。しかし、もう一方の鳥はその木の甘い果実を食べることに夢中になっており、隣に別の鳥がいることにさえ気づいていない。私たちも、ご馳走を食べているときなど食べることに夢中になって、近くに人

がいることに気づかないことがある。この経験世界というご馳走の中で、私たちは、私
たちを監視するスパイのように静かに見守る^{アドマン}真我のことを完全に忘れてしまっている。
その存在に全く気付いていないが、いずれそれが行動に出るときが来る。警官が罪人を
逮捕して拘束するように、高次の心が甘い果実に夢中になる低次の自由を奪うのだ。

実際には果実は甘くない。聖典ヨーガ・ヴァシスタが言うように、作用と反作用のプロ
セスを人生の喜びと勘違いしているだけなのだ。さとうきびジュースが甘いのも、
レモンの果実がすっぱいのもない。味覚が外にある物の構成パターンに対して反応し
ているだけである。美しいもの、醜いものというものはないし、甘いもの、苦いもの
というものもない。これらはすべて作用と反作用のプロセスであり、この夢の世界から目
覚めるときにそれが分かるようになる。

夢から目覚めるとき、すべての苦しみがなくなったことにあなたは驚くだろう。すべて
が夢であったことに安堵し、目覚めている世界の中で仕事に出かける。同様に、今日話
した、夢を見ている個人と目覚めている個人との関係の分析というヨーガの瞑想法の一
つによって、夢の世界とのつながりが断たれるとき、驚くような変化が起こるのだ。こ
の目覚めた自分こそが、全能の神である。